



KEAKTIFAN IBU DALAM PIJAT BAYI TERHADAP LAMA TIDUR

Dian Puspita Yani¹, Muzayyarah², Sri Banun Titi Istiqomah³, Dewi Triloka Wulandari⁴, Sabrina Dwi Prihartini⁵, Pujiani⁶

Fakultas Ilmu Kesehatan Unipdu

INFORMASI

Korespondensi:
puspitayanidian@gmail.com



Keywords:
 mother's activeness,
 baby massage,
 duration of baby
 sleep

ABSTRACT

Objective: *This study aims to determine the activeness of mothers to do baby massage to the length of sleep in babies aged 7-12 months in Ngumpul village, peterongan district, jombang regency in 2022.*

Methods: *The method used in the study was analytic with a cross sectional approach by two variables; the mother's activeness in baby massage and the length of sleep of babies aged 7-12 months with 30 respondents who had babies aged 7-12 months during April - May 2022. A questionnaire is used as the tool in collecting the data. The questionnaire consists of 2 parts, namely the respondent's questionnaire to find out the identity of the respondent, and a true or false questionnaire as an observation sheet consisting of 15 questions. Meanwhile, to determine the relationship between the two variables, the Spearman Correlation statistical test was used with the help of the SPSS 13 Statistical Test. The level of probability in this study is if $\alpha \leq 0.05$ then H_0 is rejected and H_1 is accepted, meaning that there is a relationship between the mother's activeness in baby massage and the length of baby's sleep.*

Results: *The results of this study show that there is a correlation between the two variables, meaning that there is a relationship between the activeness of mothers doing baby massage and the length of baby's sleep. The more often the mother does the massage, the longer the baby's sleep will be and the better the quality of sleep. This can be one of the treatments to optimize the growth and development of babies.*

Conclusion: *Baby massage can make babies sleep longer so that the baby's growth and development can run optimally*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan suatu kebutuhan biologis manusia dimana kebutuhan tidur tersebut untuk setiap umur akan berbeda. Pada saat tidur keadaan dimana berkurangnya interaksi dan tanggapan terhadap lingkungan bersifat reversible dan akan berlangsung dengan cepat. Tidur tidak bisa di definisikan sebagai proses deaktivasi susunan saraf pusat. Akan tetapi tidur merupakan aktivitas pada suatu area di otak yang menyebabkan seseorang tidur dan masukan sensorik yang menurun pada korteks serebri. Stimulasi yang telah diberikan pada area ini akan menghasilkan tidur, sebaliknya kerusakan pada area ini akan mengakibatkan sulit tidur. (Tanjung, 2016).

Faktor yang mempengaruhi pertumbuhan bayi salah satunya yaitu terpenuhinya kebutuhan tidurnya. Salah satu rangsangan pertumbuhan otak dengan tidur. 75% hormon pertumbuhan diekskresikan pada saat anak tidur, merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan, serta mengatur metabolisme tubuh, termasuk otak. Selain itu, hormon pertumbuhan juga memungkinkan tubuh untuk memperbaiki dan memperbarui semua sel yang ada dalam tubuh. (Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D. and Salimo, H. 2016)

Di Indonesia pada usia pertama 0-12 bulan dimana membutuhkan perhatian terhadap kebutuhan tidur anak. Pada usia 6 bulan bayi akan mengalami pola tidur yang baik dan teratur pada usia ini memiliki gangguan tidur yang mempunyai dampak besar terhadap Kesehatan bayi yang berhubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan serta nafsu makan dengan kebiasaan tidur siang yang tidak teratur pada bayi maka akan terjadi perkembangan yang lambat (Mindell, 2015).

Berdasarkan laporan dari Tanjung (2016) sekitar 51,3% bayi akan mengalami gangguan tidur, di malam hari bayi akan terbangun lebih dari 3 kali dengan durasi bangun lebih dari 1 jam dengan 42% bayi akan tidur malam kurang dari 9 jam. Masalah tidur pada bayi tidak hanya berefek pada bayi saja, akan tetapi dari beberapa laporan bahwa masalah tidur bayi berhubungan dengan tingkat stress keluarga terutama depresi yang di

alami ibu. 72,2% orang tua menganggap gangguan tidur pada bayi bukan suatu masalah yang sangat serius, sehingga gangguan tidur pada bayi tidak dapat ditangani lebih awal dan akibatnya akan terjadi pemenuhan tumbuh kembang bayi tidak dapat di cukupi pada masa berikutnya.

Perilaku Kesehatan pada dasarnya merupakan sikap dan kebiasaan yang terbiasa dilakukan pada bidang Kesehatan yang diakibatkan oleh adanya stimulus yang selalu meningkatkan individu tersebut. Menurut Gren (1980) menyatakan bahwa aktivitas, perilaku manusia dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu diantaranya adalah faktor predisposisi, faktor pemungkin, dan faktor penguat. Pada faktor predisposisi terjadi dari pengetahuan dari sikap, tradisi dan kepercayaan, sistem nilai yang dianut, tingkat Pendidikan dan sebagainya. Faktor pemungkin melingkupi ketersediaan sarana prasarana dan fasilitas. Faktor penguat mencakup faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, petugas Kesehatan yang termasuk juga peraturan perundang-undangan pusat maupun daerah terkait dengan Kesehatan. (Direktorat pelayanan Kesehatan tradisional, 2018)

Dimasyarakat Indonesia pijat bayi peranannya masih di pegang oleh dukun bayi. Pijat bayi tidak hanya dilakukan jika bayi dalam kondisi sehat, akan tetapi bayi yang sakit atau rewel dan sudah menjadi rutinitas perawatan bayi setelah lahir. Pijat bayi mempunyai banyak manfaat baik bagi ibu dan bayi itu sendiri jika ini dilakukan secara mandiri, akan tetapi saat ini ibu takut jika memijat banyinya sendiri, alasannya dia tidak mengetahui bagaimana caranya untuk melakukannya dan kurang puas, lebih suka jika memijatkan bayinya ke dukun bayi. (Roesli, 2017)

Pijat merupakan sentuhan dengan melakukan pijat seorang ibu bisa menenangkan dan memberikan kenyamanan pada bayinya. Selain itu dengan pijat media komunikasi yang meningkatkan ikatan antara ibu dan bayinya (Simkin, Penny, 2016). Menurut Roesli (2017) pijat bayi sebagai rangsangan raba atau mendekati usapan – usapan lembut yang dilakukan dipermukaan kulit yang memiliki tujuan untuk menghasilkan efek pada saraf otot, sistem pernafasan dan memperlancar sirkulasi darah, bayi akan tertidur lebih lelap serta meningkatkan kewaspadaan (alertness) atau konsentrasi dikarenakan pemijatan dapat

mengubah gelombang otak dengan cara menurunkan gelombang bethaa serta tetha yang dapat dibuktikan menggunakan EEG.

Mengingat akan pentingnya kebutuhan dasar manusia tidur bisa terpenuhi serta pada pertumbuhan dan perkembangan bayi maka bisa dilakukan tanpa dengan terapi non farmakologi yaitu dengan dilakukan pemijatan pada bayi yang akan dilakukan oleh orang tua yaitu dalam hal ini adalah ibu. Dengan adanya peran serta dan keaktifan seorang ibu dalam melalukan pemijatan pada banyianya akan membantu dalam peningkatan pelayanan Kesehatan dengan aharapan angka kesakitan pada anak akan menurun. Orang tua diharapkan dapat melakukan kegiatan pijat untuk anak-anak di rumah sehingga mereka dapat mendukung program upaya Indonesia Sehat dengan mempromosikan upaya promotif dan preventif dengan pemberdayaan masyarakat (Utami,2015)

Berdasarkan dari latar belakang tersebut maka peneliti tertarik dengan melakukan penelitian tentang keaktifan ibu dalam pijat bayi terhadap lama tidur dengan usia 7-12 bulan di desa ngumpul kecamatan peterongan kabupaten jombang tahun 2022.

METODE

Penelitian tentang hubungan keaktifan ibu dalam memijat bayi dengan lama tidurnya bayi ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang mempunyai bayi usia 7-12 bulan, dengan tehnik pengambilan sample yaitu Teknik sample jenuh dimana semua populasi dijadikan sample dan mempunyai kriteria inklusi bayi dalam keadaan sehat dan ibu datang melakukan terapi pijat bayi di Posyandu Desa Ngumpul Peterongan Jombang.

Dalam penelitian ini ada 2 variabel yaitu variable bebas dan variable tergantung. Variable bebas pada penelitian ini adalah keaktifan ibu dalam melakukan pijat bayi. Sedangkan variable terikatnya adalah lamanya tidur bayi.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dengan menggunakan kuesioner

dalam mengumpulkan data. Dalam kuesioner berisi 2 bagian yaitu pertanyaan untuk mengetahui identitas responden dan pertanyaan yang diisi dengan jawaban iya dan tidak sebanyak 15 pertanyaan. Setelah data terkumpul lalu dilakukan analisis data dengan menggunakan uji statistic Spearman corelation dengan bantuan uji statistic SPSS 13. Uji dilakukan secara signifikan. Tingkat kemungkinan dalam penelitian ini adalah jika $\alpha \leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya ada hubungan antar keaktifan ibu dalam pemijatan bayi dengan lama nya tidur bayi

HASIL

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 responden ibu yang mempunyai bayi usia 7-12 bulan adalah sebagai berikut :

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Responden yang Melakukan Pijat Bayi

No	Keaktifan dalam melakukan pijat bayi	Frekuensi	Distribusi
1	Aktif	24	80%
2	Tidak aktif	6	20%
Total		30	100%

Berdasarkan tabel 1 diperoleh data bahwa dari 30 responden yang aktif melakukan pijat bayi adalah sebanyak 24 (80%) reponden dan tidak aktif sebanyak 6 (20%) responden.

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Lama Tidurnya Bayi setelah dilakukan Pijat Bayi

No	Lama tidur bayi	Frekuensi	Distribusi
1	< 13 jam	10	33,3 %
2	>.13 jam	20	66,7 %
Total		30	100%

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data bahwa dari 30 bayi ada 20 (66,7%) bayi yang tidurnya lebih lama setelah dilakukan pijat bayi dan 10 (33,3 %) bayi yang tidurnya lebih pendek.

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Keaktifan Ibu dalam Melakukan Pijat Bayi

Lama tidur bayi	Keaktifan Ibu dalam Melakukan Pijat Bayi					
	Aktif		Tidak aktif		Jumlah	
	N	%	N	%	N	%
< 13 jam	4	13,3	6	20	10	33,3
> 13 jam	20	66,7	0	0	20	66,7
Total	24	80	6	20	30	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan data dari 30 responden sebanyak 20 bayi (66,7%) yang tidurnya lebih lama dari 13 jam dengan ibu yang aktif melakukan pijat bayi. Dan 6 bayi yang tidurnya kurang dari 13 jam dengan ibu yang tidak aktif dalam melakukan pijat bayi. Dari hasil perhitungan statistik dengan uji Spearman Correlation SPSS 13 didapatkan hasil dengan nilai $\alpha = 0,003$ yaitu kurang dari $\alpha < 0,05$.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini diperoleh sebagian besar ibu aktif dalam memberikan pijat bayi. Dan sebagian besar pula bayi mengalami waktu tidur yang lebih lama yaitu lebih dari 13 jam. Jadi pada penelitian ini ada hubungan antara keaktifan ibu dalam memberikan pijat bayi dengan lama waktu tidur bayi.

Pada zaman modern ini sudah banyak berdiri klinik Kesehatan yang didalamnya memberikan terapi pijat bayi, sehingga banyak ibu – ibu yang datang untuk memberikan terapi pijat pada bayinya supaya bayi bisa tumbuh dan berkembang secara optimal. Dengan seringnya ibu datang ke klinik maka secara perlahan ibu mulai mengamati dan belajar tentang pijat bayi sehingga ibu bisa memberika pijat bayi dasar kepada banyinya setiap hari di rumah. Pijat merupakan terapi dengan sentuhan yang tertua dikenal oleh manusia dan yang paling populer dikalangan masyarakat serta sudah dilakukan berabad-abad silam.

Tidur merupakan prioritas utama bagi bayi, karena pada saat bayi tidur dimulainya repair neuro brain dan kurang lebih sekitar 75%

hormone pertumbuhan di produksi. Pentingnya waktu tidur bagi pertumbuhan dan perkembangan bayi, maka kebutuhan tidurnya harus terpenuhi dengan baik agar tidak memberi pengaruh buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangan bayi. Terapi pijat bayi merupakan salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan tidurnya. Ketika bayi dipijat maka sekresi hormone serotonin meningkat yang akan menekan aktifitas system pengaktifan retikularis dan mengakibatkan ngantuk (Kelly, 2001)

Terapi pijat bayi membuat otot-ototnya menjadi relaks sehingga bayi lebih nyaman dan mengantuk. Kebanyakan bayi yang diberikan terapi pijat secara teratur akan lebih rileks dan tenang, tidur dengan lebih lama, lelap dan tidak rewel. Dengan terapi pijat membuat sirkulasi darah dan oksigen lancar dan secara otomatis membuat imunitas tubuh bayi semakin baik. Melalui pijat bayi akan terjalin bonding antara bayi dengan orang tua secara emosional. Unsur utama dari pijat bayi adalah adanya sentuhan, maka paling baik pijat bayi ini dilakukan oleh orang tua atau ibu dan ayah. (Putri Alissa, 2009)

Pijat bayi merupakan Tindakan dengan memberikan sentuhan yang disertai dengan penekanan lembut pada seluruh tubuh bayi membuat ujung-ujung saraf yang terdapat dipermukaan kulit beraksi, saraf – saraf tersebut mengirimkan pesan ke otak melalui jaringan saraf yang berada di medulla spinalis. Proses ini menyebabkan adanya rangsangan pada reseptor saraf sensorik perifer terutama pada reseptor tekanan. Rangsangan melalui pemijatan mengaktifkan system saraf parasimpatis, yang paling utama terlibat dalam proses tidur yaitu beberapa area dalam saraf otonom parasimpatis nuclei rafe dan yang merupakan regio sensorik medulla dan pons yang dilewati oleh signal sensorik visceral yang memasuki otak melalui saraf vagus. (Roesli, 2013)

Dengan pemberian terapi pijat bayi membuat bayi memiliki waktu tidur yang lebih lama dari pada bayi yang tidak dilakukan pemijatan. Lamanya waktu tidur bayi ini karena adanya peningkatan sekresi hormone serotonin yang menghasilkan melatonin yang berperan dalam tidur dan membuat tidur lebih lama dan lelap di malam hari. Serotonin juga meningkatkan kapasitas sel

reseptor yang menurunkan kadar hormone stress sehingga bayi yang di berikan terapi pijat terlihat lebih tenang dan tidak rewel. Pijatan juga mempengaruhi keluarnya hormone tidur melatonin, dimana hormone tersebut membuat bayi dapat tidur dengan teratur. (Roesli, 2013)

Pijat bayi bisa segera langsung diberikan setelah bayi dilahirkan dengan syarat tidak ada indikasi medis pada bayi dan disesuaikan dengan keinginan orang tua. Lebih cepat bayi mendapatkan pemijatan maka akan semakin baik dan memberikan keuntungan yang lebih besar untuk bayi dan orang tua. Pemijatan bisa dilakukan setiap hari mulai bayi baru lahir sampai bayi berusia 6-7 bulan (Roesli, 2013)

Memijat bayi bisa dilakukan di pagi hari dan juga bisa dilakukan pada malam hari sebelum bayi tidur, Tindakan ini bisa membantu bayi tidur lebih nyenyak dan lelap (Febriani, 2009)

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini bisa disimpulkan bahwa pemijatan yang dilakukan terhadap bayi erat hubungannya dengan lamanya aktivitas tidur bayi. Banyaknya manfaat tidur bagi bayi untuk pertumbuhan perkembangan secara optimal maka pijat bayi bisa dilakukan secara teratur dan rutin dapat dijadikan alternatif untuk meningkatkan kualitas dan lama tidur bayi. Dengan pijat bayi bidan membuat bayi tidur lebih lama sehingga tumbuh kembang bayi bisa berjalan dengan optimal

SARAN

Kolaborasi

Pijat bayi sangat efektif dan efisien untuk meningkatkan kualitas bayi dalam pemenuhan kebutuhan dasar manusia yaitu dalam hal istirahat, tidak hanya ini saja pemijatan bayi juga sangat baik dalam tumbuh kembang bayi dan anak, tentunya tidak terlepas dari tenaga professional saja akan tetapi keikutsertaan orang tua sangat membantu sehingga perlu terus menerus diupayakan untuk ditingkatkan dan dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

Direktorat pelayanan Kesehatan tradisional “Kurikulum dan modul pelatihan tenaga Kesehatan dalam pelayanan akupresur di puskesmas 2018

Kusumastuti, N. A., Tamtomo, D. and Salimo, H. (2016) “Effect of Massage on Sleep Quality and Motor Development in Infant Aged 3-6 Months,” *Journal of Maternal and Child Health*, 01(03), pp.161–169. doi:10.26911.2011.

Muzayyarah, Suyati. (2022) [Gambaran Peran Orang Tua dalam Pemantauan Tumbuh Kembang Blita pada Masa Pandemi | Journal of Innovation Research and Knowledge \(bajangjournal.com\)](#)

Muzayyarah., (2021). [Tingkat Pengetahuan Ibu Balita Tentang Stunting | Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan \(ibrahimy.ac.id\)](#)

Puspita Yani. D., Azizah, N., Suyati., (2018). [Penyuluhan kader tentang deteksi tumbuh kembang bayi dan balita serta aplikasinya | Loyalitas \(Jurnal Pengabdian Masyarakat\) \(unipdu.ac.id\)](#)

Puspita Yani. D., Wahidah, N.J., Prihartini, I.K., (2018). [The Influence of Massage Counterpressure on Pain Rate Reduction in First Stage Active Phase Labor Process | The 2nd Joint International Conferences \(tenjic.org\)](#)

[SBT Istiqomah, WD Fitriana.](#) (2018) *The Effect of Hot Chocolate Drinks to Decrease Anxiety toward Mother in First Stage of Labor*, (The 2nd Joint International Conferences 2 (2); pp. 503-508.

Simkin, Penny. 2016. *Panduan Lengkap Kehamilan, Melahirkan dan Bayi*. Jakarta: ARCAN

Utami. Roesli, 2017 *Pedoman Pijat Bayi Prematur & Bayi 0-3 Bulan*. Jakarta : Rineka cipta

Utami, R. W. 2015 “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Motorik Kasar Bayi Usia 6-24 Bulan Di Klinik Baby Smile Kabupaten Karanganyar,” *Digilib UNS*.

WD Fitriana, SBT Istiqomah, T Ersam, S Fatmawati. 2019 [The relationship of secondary](#)

[metabolites: A study of Indonesian traditional herbal medicine \(Jamu\) for post partum maternal care use: \(AIP Conference Proceedings;Vol 2049, No 1 \(scitation.org\)\)](#)

WD Fitriana, SBT Istiqomah, Devi, T Ersam, Purnomo , Nurlatifah , S Fatmawati. 2021. [Antibacterial and Toxicity Activities of Indonesian Herbal Medicine Extracts Used for Postpartum Treatment](#) HAYATI Journal Of Biosciences.

Widodo [2016](#) Widodo, D. P., & Soetomenggolo, T. S. 2016. Perkembangan normal tidur pada anak dan kelainannya. Sari Pediatri, 2(3), 139-45